



SAN GIORGIO

Chicco di Riso - Studio di nutrizione e dietetica- Studio di Psicologia e Psicoterapia, in collaborazione con la **Biblioteca San Giorgio** di Pistoia, presenta il progetto:

NutriAmo il Ben-essere

Come prendersi cura del proprio corpo e delle proprie emozioni

Il ciclo di incontri dal titolo "NutriAmo il Benessere" nasce sia dal concetto di nutrimento, inteso come prendersi cura di sé, attraverso l'attenzione ed il rispetto dei propri bisogni, dei propri spazi, della propria individualità ed unicità sia dal concetto di benessere, inteso come condizione di equilibrio ed armonia psico-fisica dell'individuo, con sé stesso e con l'ambiente circostante. Il nutrimento per il proprio benessere passa anzitutto attraverso il cibo che, oltre a rappresentare un elemento essenziale per la vita, costituisce una fonte innumerevole di sensazioni ed emozioni, assumendo un significato importantissimo anche nelle relazioni. Il cibo dunque sarà il filo rosso dei cinque incontri e proprio a partire dal cibo verranno sviluppati vari focus tematici che vanno dai cambiamenti psico-corporei nell'adolescenza ed i vissuti emozionali legati al cibo ad essa associati, alla comunicazione dei bambini attraverso il cibo, al vissuto emotivo della donna e della futura coppia genitoriale durante la gravidanza, alla promozione di sane abitudini alimentari (come la prima colazione) nei bambini, attraverso il gioco ed esperienze sensoriali, fino alla cultura della cucina di strada di ieri e di oggi, con i cambiamenti dello stile alimentare.

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it

AUDITORIUM TERZANI
**Biblioteca
San Giorgio**
Via Pertini, Pistoia



Programma

Lunedì 8 febbraio 2016, ore 17.30

Cosa resta nel piatto

Il cibo come messaggio, strumenti di decodificazione per mamme e papà

Lunedì 22 febbraio 2016, ore 17.30

Dal cibo di strada allo street food: una questione di tradizioni?

Come è cambiato il cibo di strada e che posto occupa nella dieta mediterranea

Lunedì 7 marzo 2016, ore 17.30

Crescere con il corpo e con le emozioni: corpi in trasformazione

Adolescenza, tempo di cambiamenti

Lunedì 21 marzo 2016, ore 17.30

La Bellezza dello stato interessante Aspettare con Cura

Essere madre, essere padre, essere genitori, essere coppia

Lunedì 4 aprile 2016, ore 17.30

Cibolando

Laboratorio ludico-esperienziale per bambini della scuola elementare

Relatori

Dr.ssa Alessandra Vincenti - Biologa Nutrizionista

Ho conseguito la laurea Magistrale in Scienze Biologiche, ad indirizzo Biomedico, presso l'Università degli Studi di Firenze, sono iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi di Roma e lavoro come libero-professionista. Dopo l'abilitazione ho iniziato a lavorare presso laboratori di Analisi Cliniche finché ho scoperto la "passione" per la Nutrizione Umana; così ho perfezionato i miei studi sulla materia per poterne fare la mia esclusiva professione tenendomi tuttora costantemente aggiornata, con la partecipazione a corsi di formazione e a convegni, anche in veste di relatore e di autore di alcune ricerche e studi, che hanno visto poi la pubblicazione. Nella mia professione mi occupo di elaborare Diete, sia per la prevenzione di patologie associate a scorrette abitudini alimentari sia come mantenimento di uno stato di benessere e salute, fornisco Consulenze Nutrizionali, mi occupo di Riabilitazione nutrizionale per Disturbi del Comportamento Alimentare e svolgo Educazione alimentare nelle diverse fasce di età, in particolare con incontri di sensibilizzazione rivolti ad adolescenti. In collaborazione con due professioniste in Psicologia, ho istituito a Pistoia un Centro che si occupa prevalentemente di Nutrizione e di Psicologia, "Chicco di Riso", che vuol essere un luogo di riferimento, di accoglienza e di cura, dove le persone che vi si rivolgono, sia per l'aspetto dietetico-nutrizionale e/o psicologico, possono essere seguite individualmente o in maniera integrata, sulla base della necessità e della richiesta personale.

Dott.ssa Beatrice Brogi - Psicologa

Ho conseguito la laurea specialistica in Psicologia Clinica e della Salute e nel 2012 l'abilitazione, iniziando così la libera professione. Attualmente sono una psicoterapeuta in formazione presso la SEF di Firenze. Ho svolto il tirocinio in un Centro Antiviolenza per donne e minori e presso un Centro Residenziale rivolto al trattamento delle tossicodipendenze, associate a disturbo psichiatrico, in particolare ai DCA. Ho frequentato vari corsi di Formazione e Aggiornamento in Disturbi del Comportamento Alimentare, in Psicodiagnostica e Seminari di PsicoNeuroEndocrinologia. L'obiettivo principale del mio lavoro è quello di accompagnare le persone ad individuare strategie di intervento, mirate ed individualizzate ed a potenziare le proprie risorse personali. Le attività che svolgo sono molteplici: colloqui di sostegno psicologico individuale ad adulti ed adolescenti; valutazione psicodiagnostica; trattamenti antistress individuali; accompagnamento e sostegno in gravidanza e sostegno alla genitorialità.

Dr.ssa Pamela Nobile - Psicologa e Psicoterapeuta

Dopo aver conseguito la Laurea in Psicologia nel 2004 con indirizzo in Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione, ho continuato la mia formazione svolgendo l'attività di tirocinio prevista dopo la laurea, presso la A.S.L. di Pistoia con attività consultoriale, svolgendo varie mansioni, quali consulenze psicologiche, osservazione del gioco infantile, osservazione durante la somministrazione di materiale psicodiagnostico, osservazione di sedute anamnestiche. Ho inoltre frequentato corsi di formazione per operatori sociosanitari organizzati nel territorio sul riconoscimento dei casi di maltrattamento intrafamiliare, la violenza domestica e sull'abuso ai danni dei minori e ho preso parte ad attività di volontariato presso l'Ospedale Pediatrico Meyer di Firenze, e in un servizio istituito dal gruppo di contrasto alla violenza alle donne. Consapevole di quello che avrei desiderato fare e mossa da una grande passione per le dinamiche nelle relazioni familiari, ho intrapreso la Specializzazione presso il Centro di Studi e Applicazione di Psicologia Relazionale di Prato. Da anni svolgo la libera professione, lavorando con bambini, adolescenti, individualmente, con le coppie e le famiglie, accompagnando anche attraverso il sostegno alla genitorialità. In parallelo alla mia attività di psicoterapeuta e psicologa, sono coordinatrice pedagogica all'interno di un asilo nido, un lavoro che svolgo con grande amore e passione, curando diversi ambiti della struttura educativa attraverso la gestione di risorse, supervisione al gruppo di lavoro, colloqui con i genitori e incontri tematici.



La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri che per un singolo modulo. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 90 richieste.

AUDITORIUM TERZANI
**Biblioteca
San Giorgio**
Via Pertini, Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it

